



Alpenüberquerung Alpin

Von Oberstdorf nach Meran für den erfahrenen Bergsteiger

Eine Herausforderung ist diese Art der Alpenüberquerung allemal. Wer Kondition und Bergerfahrung mitbringt, wird auf dieser Variante der Alpenüberquerung seine wahre Freude haben. Auf dem Weg in den Süden gibt es einige bekannte Gipfel, die wir erobern werden. Die unterschiedlichen Gebirgszüge verleihen dieser Tour einen ganz besonderen Charakter. Die Gipfelbesteigungen sind die Krönung so mancher Tagesetappe. Für echte Bergliebhaber ist diese Tour Genuss, Herausforderung und Vergnügen zugleich.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 2000 Höhenmeter und mehr. Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

Technik

Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein. Du hast noch keine Hochtouren Erfahrung, warst aber schon auf alpinen Bergtouren im I. Schwierigkeitsgrad unterwegs. Bei dieser Tour besteigst Du mit Steigeisen Gletscher am langen und kurzen Seil.

Du kletterst im ersten und zweiten Grad und in steilem und felsigem Gelände gesichert am Seil des Bergführers. Erfahrung im Klettersteiggehen sind vor Vorteil. Absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Gemstel - Widdersteinhütte - Hochkrumbach - Stockach - Sulzl Alm - [Frederick-Simms-Hütte](#)

Über das Gemsteltal geht es zur Widdersteinhütte und weiter nach Hochkrumbach. Mit dem Taxi lassen wir uns nach Stockach bringen. Der Aufstieg zur Frederick-Simms-Hütte führt uns über die zünftige Sulzlalm. Von hier aus sind es nochmal eineinhalb Stunden zur Hütte. Auf den letzten 300 Höhenmetern können wir unseren Rucksack transportieren lassen.

Höhenunterschied: bergauf 1800m | bergab 460m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 2: Lechtaler Wetterspitz - Kälberlahnzugjoch - [Ansbacher Hütte](#)

Von der Simmshütte haben wir die Möglichkeit entweder die Lechtaler Wetterspitz (2.895 m) oder die Feuerspitz (2.852 m) zu besteigen. Über das Kälberlahnzugjoch geht es weiter zum Flarschjoch. Von hier aus ist es zur Ansbacher Hütte auf 2.376 m nicht mehr allzu weit.

Höhenunterschied: bergauf 1400m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 10:00 Std.

Tag 3: Flirsch - Zams - Krahberg - Wenss - Mittelberg im Pitztal / [Bergheim Pitztal](#)

Von der Ansbacher Hütte geht es bergab nach Flirsch. Hier steigen wir in den Bus und fahren nach Zams. Mit der Venetbahn fahren wir hinauf bis auf über 2.200 m. Von dort aus geht es über die Gogelsalm bis zur Larcheralm (1.814 m). Nach einer kurzen Pause erfolgt der Abstieg bis nach Winkel bei Wenss über den alten Almweg. Mit dem Bus fahren wir ins Pitztal und nächtigen im Bergheim Pitztal oder einem anderen gemütlichen Gasthof.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 2500m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: PitzExpress/Mittelbergferner - Wildspitze - Brochkogeljoch - [Vernagthütte](#)

Mit dem PitzExpress fahren wir zur Bergstation am Mittelbergferner. Von hier beginnt unser Aufstieg auf die Wildspitze mit 3.770 m. Der Abstieg führt uns über das Brochkogeljoch und den Seufertweg zur Vernagthütte.

Höhenunterschied: bergauf 1150m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 10:00 Std.

Tag 5: Mittlere Guslarspitze – [Bella Vista Hütte](#)

Von der Vernagthütte steigen wir zur Mittleren Guslarspitze auf (3.126 m). Nach einer Rast geht es hinunter zum Hochjoch Hospiz auf 2.412 m. Nach einer Pause steigen wir zur Bella Vista Hütte auf (2.845 m).

Höhenunterschied: bergauf 1050m | bergab 875m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 6: Fineilspitze (opt.) – Hauslabjoch – Similaunhütte – Vernagt – Meran, z.B. [Hotel Europa](#)

Am heutigen, letzten Tourentag starten wir zeitig unseren Aufstieg auf die Fineilspitze über das Hauslabjoch (3.279 m). Nach weiteren gut 300 Höhenmetern erreichen wir den Gipfel. Nach einer kleinen Rast steigen wir zunächst wieder zum Hauslabjoch ab; vorbei an der Ötzi Fundstelle; weiter über die Similaunhütte – runter nach Vernagt. Hier holt uns der Bus ab und bringt uns nach Meran, wo wir im Hotel Europa oder einer vergleichbaren Unterkunft übernachten. Sollten die Bedingungen eine Besteigung der Fineilspitze nicht zulassen, umrunden wir den Gipfel und sparen etwa 300 Höhenmeter bergauf und bergab ein.

Höhenunterschied: bergauf 890m | bergab 2325m

Gehzeit: ca. 10:00 Std.

Tag 7: Rückfahrt ins Kleinwalsertal

Mit dem Bus fahren wir zurück ins Kleinwalsertal

Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour

Wenn Du vor oder nach Deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest Du [hier](#) fündig werden.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

Ausrüstung

 RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L	 STEIGEISENFESTER BERGSCHUH
 STEIGEISEN* (Schuhgröße bitte mitteilen)	 TELESKOPSTÖCKE
 BIWAKSACK	 SITZGURT*
 SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*	 PICKEL*
 FUNKTIONSSOCKEN	 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
 FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG	 LEICHTE HÜTTENHOSE
 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG	 FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
 WÄRMENDE JACKE	 REGENSCHUTZ
 MÜTZE / STIRNBAND	 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
 SONNENSCHUTZ	 TRINKFLASCHE
 ENERGIERIEGEL / NÜSSE	 REGENSCHIRM (OPTIONAL)
 GAMASCHEN (OPTIONAL)	 HÜTTENSCHUHE
 KLEINER KULTURBEUTEL	 KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
 BADEBEKLEIDUNG	 HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
 PERSONALAUSWEIS / BARGELD	 STIRNLAMPE
 POWERBANK (OPTIONAL)	 OHROPAX (OPTIONAL)
 BLASENPFLASTER & TAPE	

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

Keine Rückerstattung bei nicht in Anspruch genommenem Rücktransfer:

Da es sich um eine Pauschalreise handelt, können wir einen nicht in Anspruch genommenen Rücktransfer nicht erstatten. Für Deinen individuellen Rücktransfer an einem anderen Tag, kannst Du Dich an folgende Anbieter wenden:

Für Rückfahrten Donnerstag bis Sonntag:

Schmid GmbH – Busreisen, Nauders 551 · A-6543 Nauders, Tel: +43 664 1217050, info@bus-taxi.tirol, www.schmid-nauders.com

Für Rückfahrten an anderen Tagen:

Bus Prenner KG d. Prenner Elmar & Co., Kaschonstr. 3, I-39027 St. Valentin (BZ), Tel: +39 335 543 8690, bus@prenner.it, <https://www.prenner.it/de/>

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
2 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
1 x Rucksacktransport (wenn möglich)
Technische Ausrüstung (leihweise)
Seilbahnfahrten
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 6

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

SONDERLEISTUNGEN

Gepäcktransport (max. 10 kg) nach Meran für Abschlussabend oder Anschlussurlaub.
Das Gepäck steht bei Ankunft in Meran zur Verfügung

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER

7 Tage von Montag - Sonntag

TREFFPUNKT

09:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

AUFPREIS IN KLEINGRUPPE MIT VIER TEILNEHMERN

195.- EUR p.P.

PARKEN

kostenfreier Parkplatz - Zuweisung bei Tourenstart

Preise und Termine

 **EUR 1485.00 pro Person**

 S13-24-1 15.07.2024 - 21.07.2024  S13-24-2 29.07.2024 - 04.08.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompass Karten: Lechtaler Alpen/Hornbachkette Nr. 24; Öztaler Alpen/Ötztal-Pitztal Nr. 43, 1:50.000; Inneres Ötztal 042;

Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etageduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

Verpflegung:

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

Anreise:

Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn Du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst Du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen.

PKW:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf – Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal B 12 – Straßenverlauf folgend bis Hirschegg/gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt.

Ein kostenfreier Parkplatz wird Dir am ersten Tourentag vor Start nach Anmeldung im Büro zugewiesen.

Bahn und Bus:

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Hirschegg Haltestelle Walserhaus.

Flughäfen:

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Memmingen, dann Friedrichshafen und München. Von allen bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043 5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com

Wichtiger Hinweis:

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden. Vorherige Akklimatisation empfehlenswert.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter und mehr, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden und mehr. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

Technik



Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung, alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad bereiten Dir aber keine Probleme. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen und am langen Seil, wegen Spaltensturzgefahr, unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.



Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen bis zu 40 Grad unterwegs.



Du hast bereits gute Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr, die Anwendung von Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen über 40 Grad unterwegs.

Technik



Du brauchst keine Erfahrung im Klettern. Grundlagen in Knoten- und Materialkunde sowie Kletter- und Sicherungstechnik werden dir vermittelt. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Du hast bereits Erfahrung mit Kletterrouten im III. und IV. Grad und bist bereits bei einigen Touren vorgestiegen. Das selbstständige Abseilen stellt für Dich kein Problem dar.



Du kletterst sicher im IV. und V. Grad, auch im Vorstieg.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

Antworten auf häufig gestellte Fragen!

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigten und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

* Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und Dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof** im **Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**



Wandern



Klettersteig

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.



Klettern



Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

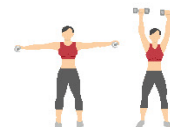


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen
und seitlich anheben



5x Liegestütz
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz



BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHGEG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B